IH クッキングヒーターでの**調理の手順**

調理（ヒーター）にあった鍋などを準備する

お好みで調理する

調理の種類	使えるヒーター	使える鍋など	
ゆでる 煮る 蒸す 焼く 炒める 温める	左　右	鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋、やかん、フライパンなど ➔P.12～13	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
保温	左　右	鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋、やかん、フライパンなど ➔P.12～13	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
揚げもの温度コントロール 揚げる	左　右	揚げものは必ず付属の天ぷら鍋を使う ➔P.12	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
適温サイン 炒めもの（炒める）	左　右	適温サインには必ず➔P.12に記載のフライパンを使う	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
適温サイン ステーキ（焼く）	左　右	適温サインには必ず➔P.12に記載のフライパンを使う	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
温める	中央	鍋底が平らで直径が12～18cmの鍋など ➔P.12	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
手動トースト調理 手動オーブン調理 手動魚焼き調理	オーブン	器や型の高さは4cm以下 ➔P.27	材料を焼網に載せる

自動で調理する

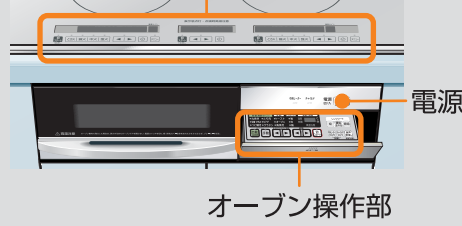
調理の種類	使えるヒーター	使える鍋など	
自動湯わかし	左　右	鍋底が平らで直径が15～23cmの鍋など ➔P.12	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
自動炊飯	左　右	鍋底が平らで直径が18～20cmの鍋など ➔P.12	材料を鍋などに入れ、ヒーターの中央に置く
自動魚焼き調理 自動オーブン調理	オーブン	器や型の高さは4cm以下 ➔P.27	材料を焼網に載せる

調理にあった火力、またはメニューを設定し通電する

●この枠内の操作手順は「お好みで調理する」、「自動で調理する」ともに共通です。

左・右・中央ヒーター操作部

電源

オーブン操作部

左・右ヒーター・オーブン

左・右ヒーター ➔P.16～24
オーブン ➔P.26～34

1 電源を入れる

電源 切/入

2 火力またはメニューを選ぶ

左 右　とろ火｜弱火｜中火｜強火　メニュー
オーブン　自動　手動

3 通電をスタートする

切 スタート　左 右
切 スタート　オーブン

中央ヒーター

➔P.25

1 電源を入れる

電源 切/入

2 火力を選ぶ

3 通電をスタートする

切 スタート

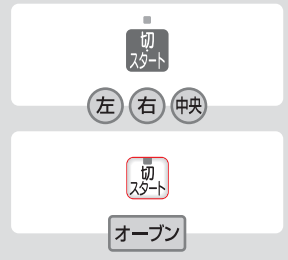
調理する

■調理の仕上がり具合に合わせ、火力を調節する

■タイマーを使う

➔P.35

➔P.30
➔P.32

■調理が終わったら、通電を切る

●自動で調理します。調理が終了するとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

●オーブン自動調理で焼きが足りないときは追加焼きを行ってください。 ➔P.34

調理のあとは

■続けて使わないときは電源を切る

■お手入れする

➔P.38～41

- ●トッププレート
- ●プレートワク
- ●吸・排気カバー
- ●吸気口ポケット
- ●天ぷら鍋
- ●操作パネル
- ●オーブン

使える鍋などを準備する

鍋の材質と形状で、使える○　使えない×を確認する

●IHヒーターには、財団法人 製品安全協会の [S IH] または [S CH·IH] マークの付いた鍋をおすすめします。
（鍋の説明書をよくお読みになり鍋に適した火力で使用するなど正しく安全にお使いください。）

ご注意 ホーロー加工した鍋を使うときは、空だきをしたり、焦げつかせないように注意してください。（トッププレートを破損する原因）

			左・右ヒーター	中央ヒーター
材質	鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー		○	
材質	ステンレス	18-0タイプ（磁石がつく）	○	
材質	ステンレス	18-8 18-10タイプ（磁石がつかない）	○ 底の厚さが1mmを超えると火力が弱くなります	○
材質	多層鍋	間に鉄をはさんでいるタイプ（磁石がつく）	○ 間にはさんでいる材質で、火力が変わります	○
材質	多層鍋	間にアルミや銅をはさんでいるタイプ（磁石がつかない）	×	○
材質	アルミ・銅		×	○ 打ち出し鍋は変形したり火力が弱くなったりする場合があります
材質	ガラス・陶磁器（土鍋など）直火用魚焼き網（[S IH]または[S CH·IH]付、IHで使えると表示しているものも含む）		×	× 超耐熱ガラスは使えます
形状	底が平らな形状		○ 平らな底の直径12～26cmのもの	○ 平らな底の直径12～18cmのもの
形状	底に反りや脚のある形状		○ 反りや脚が3mm以下	
形状	底がまるい形状		×	

揚げもので使える鍋について

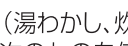
揚げものは、必ず付属の天ぷら鍋をお使いください。

警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

（適温サイン）で使えるフライパンについて

次の推奨フライパン・鍋をご使用ください。

推奨フライパン（2008年8月現在）
品名：フライパン　型式：106865※
希望小売価格：11,550円（税抜11,000円）

推奨フライパン（2008年8月現在）
品名：フライパン（7層フッ素加工）　型式：LF-24※
希望小売価格：26,250円（税抜25,000円）

推奨いため鍋（2008年8月現在）
品名：いため鍋　型式：106834※
希望小売価格：12,600円（税抜12,000円）

[S IH] または [S CH·IH] 付のフライパン・鍋の場合、次のものを使用してください。

- ●底の径が**16～26cm**、底の厚さ**1.5mm**以上のもの
- ●底が平らなもの（底の凹凸（反りや脚）**1mm**以下）

上記以外のものを使用すると予熱に時間がかかったり、フライパン・鍋の温度が適温にならず通電を停止する場合があります。その場合はIHヒーターで使える鍋かどうかお確かめください。IHヒーターで使える鍋の場合は手動で調理にあった火力を通電してください。

警告 上記以外のフライパンを使用すると、油が過熱され発火するおそれがあります。

自動調理（湯わかし、炊飯）で使える鍋について

自動調理（湯わかし、炊飯）には、必ず [S IH] または [S CH·IH] 付の鍋で次のものを使用してください。

自動湯わかし
- ●鍋底の径が**15～23cm**のもの
- ●鍋底が平らなもの（鍋底の凹凸（反りや脚）**1mm**以下）

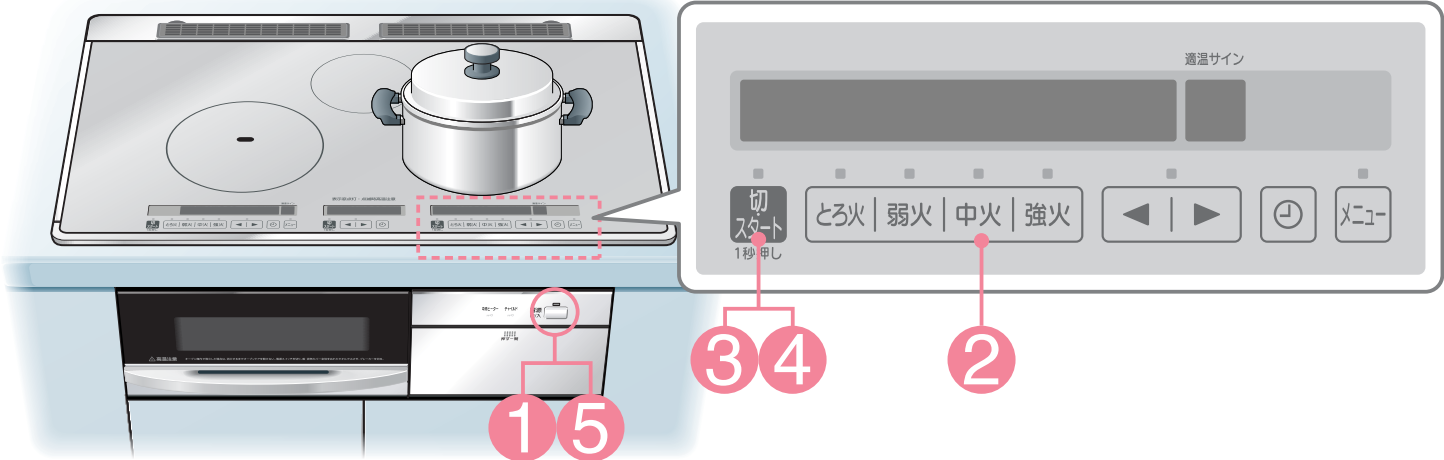
自動湯わかし推奨ケトル（2008年8月現在）品名：ケトル
型式：106346※　希望小売価格：10,500円（税抜10,000円）

自動炊飯
- ●鍋底の径が**18～20cm**、底の厚さ**1.5mm**以上のもの
- ●鍋底が平らなもの（鍋底の凹凸（反りや脚）**1mm**以下）
- ●ホーロー鍋は焦げつきやすく、使用できません。

自動炊飯推奨鍋（2008年8月現在）品名：両手鍋
型式：106087※　希望小売価格：7,245円（税抜6,900円）

※お買い上げの販売店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

IHヒーターで、使える○　使えない×を確認する

お知らせ 右ヒーターで説明しています。（左・右どちらのヒーターでも確認できます。）

準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

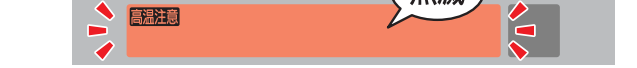
2 中火 を押し
ランプを点灯させる

3 切 スタート を約1秒押し、**通電する**
火力表示を見る

4 確認が終わったら

切 スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

● 切 スタート を押してから 中火 を押しても通電できます。

知っておいていただきたいこと

同時に使えるヒーターと火力制限

左・右・中央ヒーター、オーブンが同時に使用できます。

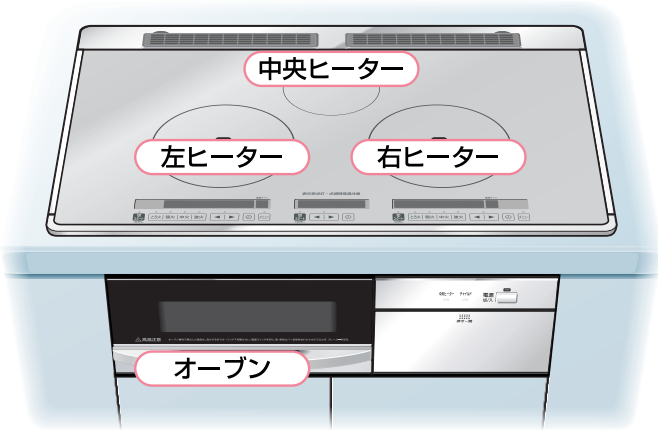
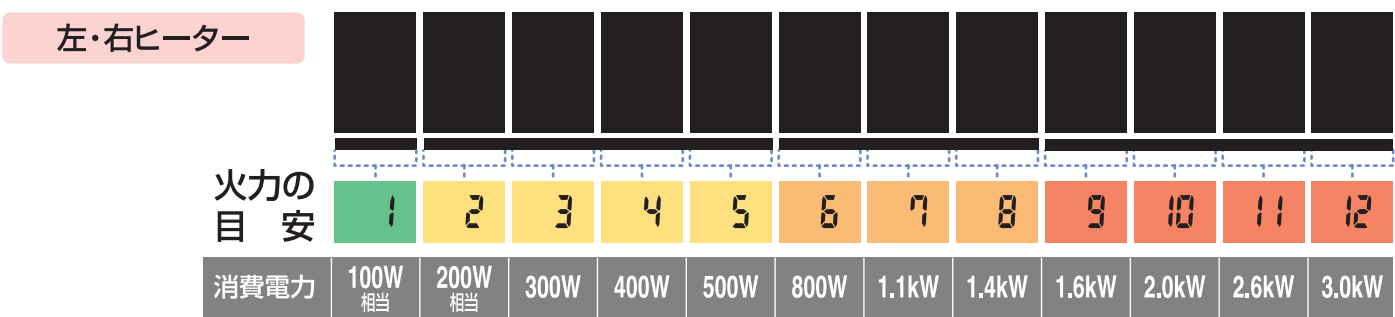
●合計の消費電力が5.8kW（または4.8kW）以内で使用できます。

●左・右ヒーターで同時に揚げものは使用できません。

●左ヒーター、オーブンの同時使用時は左ヒーターの最大火力が「9」目盛まで自動的に下がります。

●ヒーター使用時に他のヒーターを使用した際、「ピピピッ」とブザーが鳴ってキーが受け付けない場合は、ヒーターの合計電力が5.8kW（または4.8kW）を超えますので、他のヒーターの火力を下げてから使用してください。

火力の目安

左・右ヒーター												
火力の目安	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	100W 相当	200W 相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW

中央ヒーター	中央ヒーターは1.2kW。
オーブン	オーブンは1.5kW。

各ヒーターの同時使用できる組み合わせ例

	左ヒーター	右ヒーター	中央ヒーター	オーブン
5.8kW設定時	火力11	火力12	—	—
	火力12	火力11	—	—
	火力 9	火力12	火力 3	—
	火力12	火力 9	火力 3	—
	火力 7	火力10	火力 3	入
	—	火力12	火力 3	入

	左ヒーター	右ヒーター	中央ヒーター	オーブン
4.8kW設定時	火力 9	火力12	—	—
	火力12	火力 9	—	—
	火力 6	火力11	火力 3	—
	火力11	火力 6	火力 3	—
	火力 6	火力 7	火力 3	入
	火力 9	火力 5	火力 3	入

吸・排気

●使用中、使用後しばらくは本体内部の温度上昇を抑えるために冷却ファンを動作させます。冷却ファンが動作すると、吸・排気カバー以外に本体の周囲からも風が少し出ますが異常ではありません。

安全機能

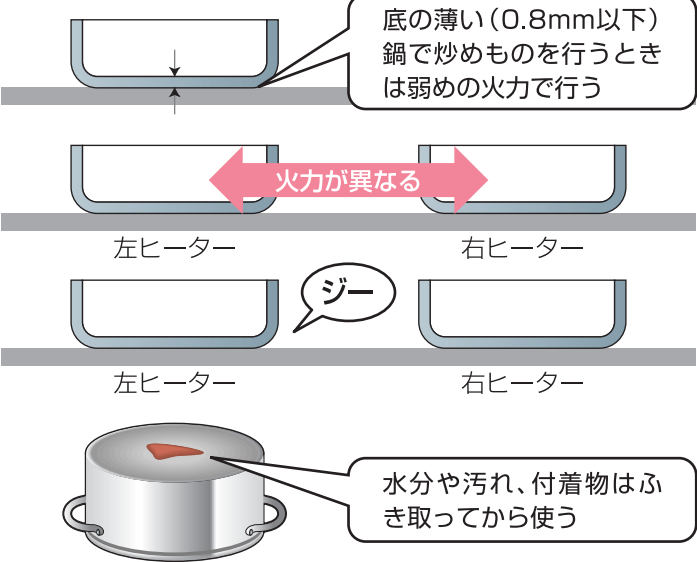
機　能	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止	通電中にIHヒーターから鍋をおろしたり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（約30秒以内に戻せば通電は継続されます。）➔P.42
小物検知自動停止	IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径の小さな鍋がある。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください。）➔P.42
揚げもの鍋反り検知自動停止	天ぷら鍋の鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋を交換してください。）➔P.48
上面操作部異常検知自動停止	上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。上面操作パネルに鍋などを置いている。キーを長押ししている。	上面操作パネルの表示に CP と表示し、約10秒後にブザーが鳴り通電を停止します。➔P.47
切り忘れ防止自動停止	ヒーター通電後、約45分（オーブン手動は約30分、トーストは約10分、適温サインは適温表示後約15分）経過した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。➔P.42
過熱防止自動停止	鍋底温度が異常に上昇した。 吸・排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。	火力制御しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋底の厚み、異物付着、または吸・排気口を確認してください。）火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が働かないことがあります。➔P.48
オーブン温度過昇防止自動停止	オーブン内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（オーブン内を冷却してください。）➔P.49
高温注意表示	トッププレートやオーブンが高温（約80℃以上）になっている。	高温注意表示が消えるまで触らないようにしてください。高温注意表示中は自動調理はできません。
オートパワーオフ	電源「入」の状態で約30分放置された。	自動的に電源が切れます。（高温注意表示を行っているときは働きません。）

IHヒーターと鍋

●鍋底の厚さが薄い（0.8mm以下）鍋は、炒めものや空だきの強めの火力でのご使用はひかえ、弱めの火力で使用してください。（鍋底の変形を防ぎます。）

●同じ鍋でも、左・右のIHヒーターで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。

●左・右のIHヒーターの同時使用、または鍋の種類によって、音（ジー音、カチカチ音、キーン音など）が発生する場合があります。これは磁力線による鍋の振動で、異常ではありません。そのまま使用してください。

●鍋底の水分や汚れ、付着物などは、必ずふき取ってから使用してください。（鍋が動いたり、湯気が噴出したりトッププレートに汚れが付着するおそれがあります。）

左・右ヒーターで調理をする

ゆでる・煮る・蒸す・焼く・炒める・温める

お知らせ　右ヒーターで説明しています。

⚠警告

●液体を加熱するときは、加熱前にかき混ぜ、調理中は火力を弱めにし、ときどきかき混ぜる（カレー、みそ汁、吸い物、牛乳などの煮物や汁物）
水や調理物を加熱していると突然ふき上げたり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあります。

⚠注意

●調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節してください。
●鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは『強火』で予熱すると赤熱する場合があります。
●少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れるときは、火力を弱めにするなど過熱しないようにしてください。
油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。
●火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあります。沸とうしたら火力を下げてください。
●煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにしてください。特に調理タイマーを使用するときは焦げつきに注意してください。

準備　材料を入れた鍋を IHヒーターの中央に置く

1　電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる（ランプが点灯します）

2　とろ火｜弱火｜中火｜強火
希望の火力を押し、
ランプを点灯させる

●「火力」キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

3　切/スタート を約1秒押し、**通電する**
▼
調理する

●調理中に火力を調節するには
とろ火｜弱火｜中火｜強火 または ◀｜▶
タイマーを使うときは ➔P.35

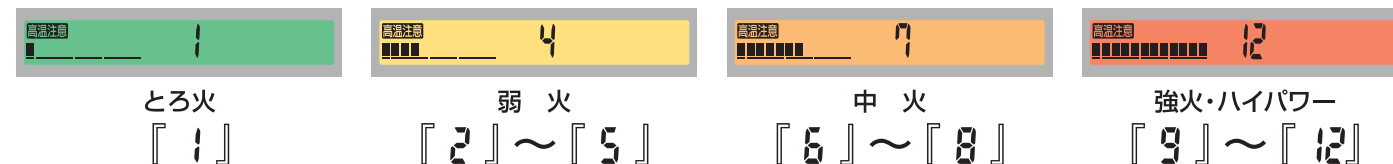
4　調理が終わったら
切/スタート を押し、**通電を切る**

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
点滅
高温注意

5　続けて使わないときは
電源 切/入 を押し、**電源を切る**
（ランプが消灯します）

●切/スタート を押してから とろ火｜弱火｜中火｜強火 を押しても通電できます。

調理の種類と火力調節の目安

火力表示の見かた

●火力に応じて、液晶表示が4色に光り、バーの長さと数値で火力の設定状態を表示します。
●火力は「1」〜「12」まで調節できます。
●液晶表示は、左・右ヒーターの操作を終えてから約10秒後に減光します。再度操作をすると、もとの明るさに戻ります。

●火力「12」は火力が強いため、特に少量の材料を調理するときは、鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げることをおすすめします。
●火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると自動的に火力「11」に下がります。
●火力「11」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると自動的に火力「10」に下がります。